

BABAGONDOZÁSRA - SZÜLŐI FELADATOKRA KÉSZÜLŐ



BALOGH-KRAJNYÁK ENIKŐ

Bevezető

Egy baba érkezése hatalmas öröm az ember életében.

Eleinte „csak” tervezgetjük a fogantatását, majd izgatottsággal és valljuk be, már a várandósság alatt kiemelt figyelemmel, többször aggodalommal is kísérik a fejlődését.

Várjuk a (kontroll) vizsgálatok időpontját, látni, hallani szeretnénk őt és azt, hogy minden rendben van vele. Ilyenkor még sokszor csak az egyik vizsgálatról a másikig gondolkozunk. Nem pedig jó előre. Ez rendjén is van így akkor.

Aztán minél inkább közeledik a szülés várható ideje, annál gyakrabban foglalkoztatnak bennünket a szüléshez kapcsolódó kérdések is.

Első gyermekes szülőként, annak ismeretlensége miatt, még nagyobb izgalommal.

’Mikor kell elindulni a kórházba? - Honnan fogom tudni, hogy elérkezett az idő? ’

’Mi fog bent történni?’

’Vajon mennyi ideig fog tartani?’

’Hogy fogom bírni?’

Több gyermekes szülőként, valószínűleg már rutinosabban kezeljük ezt a helyzetet is, de még akkor is dolgozik az anyákban: ’vajon ez a szülés milyen lesz !? ’

Ebben az ingyenes, de értékes E-bookban, első sorban az **első gyermeküket** váró édesanyáknak, édesapáknak szeretnék segítséget nyújtani. És most nem a szülésre készüléskor, hanem **azon túl, a szülés-születés utáni** hetek, hónapok kérdéseiben.

Arra szeretnék, ösztönözni, hogy **készüljünk együtt a babátok Születésnapját követő időre, a gyermekágyas** időszakra!

Az E-book tartalma:

1. fejezet címe: "**A változás szele**"
2. fejezet: "**Kiköltöztem az anyai méhből**"
3. fejezet: **Hogyan indulj el a szoptatás útján? I. rész-** segítő információk, ha szeretnél szoptatni
4. fejezet: **Hogyan indulj el a szoptatás útján? II. rész-** segítő információk, ha szeretnél szoptatni
5. fejezet: **Hogyan fürdessünk egy újszülöttet?**
6. fejezet: **Mivel segítheted a babád fejlődését?**
7. fejezet: **Babakelengye lista** javaslat

Induljunk együtt el ezen az úton!

Köszönöm, a bizalmad!

Üdvözlettel: Balogh-Krajnyák Enikő

A változás szele

Te gondoltál már arra, vajon a babád megszületése után, hogyan fognak telni a napjaitok?

Azt gondolom, hogy az, amikor egy édesapa vagy édesanya, a gyermekét először a karajaiba öleli, fontos pillanatává válik az életnek.

Te is hamarosan a karjaidban tarthatod a gyermeked. A várakozás után, megismerheted: milyen az arca, a szeme, a szája, a teste, a kis keze, a lábai...

Érezhető változás következik be azzal, hogy párból, családdá váltok. Egy új éltről gondoskodtok majd és igyekeztek legjobb tudásotokhoz mérten segíteni és támogatni őt a fejlődésben.

Életünk során többször kerülünk bele, nagy változásokat elő idéző helyzetekbe, azonban a szülővé válás időszakában ez talán még erőteljesebben így van.

Hogy milyen módon lehet erre esetleg készülni, milyen kérdések mentén érdemes gondolkozni, arról fogok most egy kicsit mesélni neked.

Előtte, álljon itt egy kis kitekintés és magyarázat az előző gondolathoz kapcsolódva.

Kitekintő: Normatív krízis

Így nevezi a családtudomány, a pszichológia azt az élethelyzetet, amelybe többször is bele kerülünk életünk során. Normatív krízis, minden olyan helyzet az életünkben, amely az életciklusaink mentén következik be, azok váltása során, magukkal hozva a változást. Ilyen pl. az érettségi körüli időszak, az, amikor házasságot kötünk és az is, amikor szülők leszünk. Magától végbemenő folyamatként alakul át ilyenkor az életünk.

Ki mit hoz magával? Hogyan szeretné csinálni?

Abszolút előrevivő, ha már a várandósság ideje alatt sikerül sort keríteni arra a beszélgetésre, kinek milyen elképzelése van a baba 'nevelését', gondozását illetően. Nyilván könnyíteni, fogja a változáshoz való alkalmazkodásokat, ha egyeznek, találkoznak az álláspontjaikat. És ha nem, több időtök marad átbeszélni a dolgokat, hogy ki miért szeretné úgy, ahogy. Érdemes rászánni az időt! Már csak azért is, hogy kirajzolódjon bennetek, - ha még homályosan is -, egy kép, a várható mindennapjaitokat illetően.

Átbeszélhetitek, apa mennyire szeretné kivenni a részét a gondozási folyamatokból? /Fürdetés, pelenkázás, ringatás, altatás?/ Anya mit szeretne? Hogyan fogtok együttműködni az új élethelyzetetekben?

Sokan nem készülnek fel valóban arra, hogy a babájuk megérkezésével, bizony a klasszikus férfi, női szerepek mellett, az új szerepekben: édesanyaként, édesapaként, új feladatok várnak rájuk. A meglévők kiegészülnek. Az idő, a figyelem elosztása, a párkapcsolat minősége megváltozik.

Azt látom, az, hogy a változás valamilyen mértékben jelen lesz/ van ilyenkor az ember életében, persze benne van a köztudatban. De igazán kevesen számolnak azzal, mindez milyen mélyreható, átformáló és sokszor embert próbáló is tud lenni.

„Mire számíthatunk? ”

Előre nem fogom tudni én sem megmondani, hogy a változáshoz, ki hogyan fog alkalmazkodni, milyen is lesz pontosan az élet a babákkal.

Hiszen, ahányan vagyunk, annyi félék vagyunk. Annyi féle módon reagálunk a kihívásokra, a változásra.

Mindannyiunknak más-más megküzdési stratégiája van. Eltérő eszközökkel a batyunkban érkezünk meg ebbe az életciklusba is és persze **a babátok is egy külön személyiség, akivel először nektek is meg kell ismerkednetek**, hogy aztán gördülékenyebben tudjátok szervezni a mindennapokat.

Amit tudhatunk előre:

- hogy az életritmus, a babák **normális biológiai működésükből** fakadóan nem lesz olyan, mint az előtt. A szülők alvás, pihenés időtartama *felborul*, a megszokott napközbeni rendszer *átalakul*.

A babák alvását ugyanis, az első hónapokban az alvásnyomás és az éhség szabályozza. Ez azt jelenti, hogy **napszaktól függetlenül** ébrednek, ha kipihenték magukat és/ vagy megéheztek. Ily módon, **irreális elvárás** irányukba az, hogy már pár hetes korukban végig aludják az éjszakát. Az éjszakák „végig” alvása, átalvása, - amely ebben a korban, kb. 6 óra egybefüggő alvást jelent - , a babák, csupán kb. 10%-nál tapasztalható. (Kivételek, mindig vannak.)

Kb. a 3. hónap körül, tapasztalható majd ebben változás, amikor, a babák, ún. cirkadián ritmusa kialakul, melynek köszönhetően jobban igazítják már az alvási ritmusukat, a nappal és az éjszaka váltakozásához.

- Tudjuk, hogy a szoptatás, az anyatej nagy **ajándék** egy kicsi baba számára.

Hiszen, az anyatej, a legideálisabb táplálék az érésben lévő gyomor és bélrendszernek. Mennyisége és minősége (összetétele), természetes módon tud változni, alakulni a baba igényeihez. Ehhez és az alvás-ébredéshez kapcsolódva, azt is tudjuk, hogy az a baba is teljesen „jól működik”, amelyik anyatejes babaként éjjelente is többször kér enni. Ugyanis a babák az anyatejet könnyebben emésztik meg.

Ily módon, - főként a kezdetekben - **nem** te rontod el, „csinálod rosszul”, ha a babád gyakran ébred éjjelente vagy kér enni éppen.

Ezekből kifolyólag, hű társunk lesz a fáradtság, az álmoság, a kialvatlanság.

Melyhez hozzátevéődik, a szülés utáni hormonális változás, s mindent összeadva, ebben a kiemelt időszakban, akár azt is tapasztalhatjuk magunkon, hogy a babával érkező örömek mellett, érzékenyek, hullámozó hangulatúak vagyunk.

Tetéződhet a helyzet azzal, mikor a sok jó szándékú tanács és segíteni kívánó információk rengetegében, kezdjük elveszítettnek érezni magunkat. Mikor már abban is elbizonytalanodunk, amit eddig tudtunk.

„ Reálisabb kép...”

Távol álljon tőlem, hogy negatív képet fessek a szülőség első időszakáról. Tudom, láttam, tapasztaltam, hogy egy baba érkezése milyen leírhatatlan boldogságot és sok-sok pozitív élményt tud adni a szülőknek.

Azonban, szeretném azt a valótlan, idealizált képet, egy kissé reálisabbra cserélni a leendő vagy

újdonsült szülőkben, amit a társadalmunk, sajnos ma gyakran közvetít. Eloszlatni legalább néhány olyan tévhitet, melyet életben tartva, csak fokozódik az édesanyák, édesapák bizonytalansága és esetenként lelkipurdalása.

Jó tudni és megengedni, hogy a különféle, nem ritkán egymásnak ellentmondó érzések, amelyek ebben az időszakban kavarghatnak bennünk, sokkal inkább éreztetik a valóságot, mint, egy elképzelt idealizált állapotot.

... öröm, felszabadultság, megkönnyebbülés, aggodalom, félelem, fáradtság, szomorúság, és még folytathatnánk...

Szeretnék Téged is megnyugtatni afelől, hogy nem veled van/lesz a 'baj' ha a fentebbiekhez hasonlóan érzed te is magad.

Ezek közepette, gondoldj majd inkább arra, hogy:

1. az érzések jönnek, s mennek, ha erre meg van a terük,
2. azt, hogy mit érzel, azt csak te tudod igazán, **nincs is joga senkinek megkérdőjelezni, vagy azt mondani bármelyikre is, hogy ne lenne valós,**
3. ne érezd kérlek akkor se rosszul magad, hanem tapasztalod, pl. rögtön szülés után, az „átütő” 'anya lettem' érzést.
4. beszélj róluk, olyan emberekkel, akikben bízol, akik megértenek és támogatnak a jelenlegi helyzetekben is.

A szülővé válás nehézségein, nőként, férfiként mindannyian átmegyünk valahogyan, csak az anyák, apák többsége, nem szívesen beszél erről.

Pedig milyen jó (lenne) tudni, hogy nem vagyunk/ leszünk ezekkel egyedül!

Kiköltözöm az anyaméhből

Te gondoltál már erre?

A szülés folyamata, a baba számára is egy **élmény**. Azok a hatások, melyek ez idő alatt érik őt, kulcsfontosságú **tapasztalatként maradnak meg benne**.

Holisztikusabb szemléletet képviselő szakemberekként, ezért szeretünk, a szülés-születés egységében gondolkozni. Sőt a tudomány fejlődésének köszönhetően napjainkban már azt is tudjuk, hogy a hatások minősége, még korábban, már az anyaméhben töltött időszak alatt is képez lenyomatot. Ebben a fejezetben most a születés körüli első benyomásokat fogjuk sorra venni, s nem a valóságtól elrugaszkodottan, a józan észre is támaszkodva.

Hogyan tölti napjait egy baba a pocakban?

Ha tömören kellene összefoglalni, azt tudnánk mondani: eszik, alszik, kiválaszt, pihen, éberén érzékel, reagál.

A melegséget adó, anyai méh burkában fokozatosan fejlődik, ebben a biztonságban, a maga nyugalmaiban, időhöz (napszakhoz) nem kötve, élvezzi a létezést.

Születése során, kis lépésekben, apránként halad a külvilág felé. Az útja közben, érzékeli a méh segítő munkáját és a születésében aktívan részt vállalva dolgozik ő is az érkezésén.

Tudtad, hogy annak érdekében, hogy minél könnyebben haladjon keresztül a csontos medencén, ún. magzathengert alakít ki a testéből? És a születése folyamán forgásokat végez, hogy ki tudjon bújni?

(Mindezek mellett, bár ennek még a mechanizmusát nem ismerik egészében, de mára már azt is kikutatták, hogy a szervezetében lejátszódó hormonális folyamatok, részesei a szülés-születés el/beindulásának.) 'Csupán' már ennyi tényező ismeretével állíthatjuk jogosan azt, hogy bizony **Ő is aktívan alakítója, kompetens személye a születésének**.

Az anya és a babája testében zajló folyamatok, egymással karöltve indítják el őket az úton. A baba érzi, az anyukája méhének összehúzódásait és a hormonális változásait, miközben az anya is érzi, a babája fizikai mivoltát és a saját testének csodálatos működését. Az út, melyet közösen megtesznek, mindkettőjük számára lehet kimerítő.

Hogyan fogadjuk általában a babákat, ezután a különleges utazás után?

Leggyakrabban fényárban úszó szobába, melynek nem csak világossága, hanem hőmérséklete is igazán más, a megszokott eddigiekhez képest. A melegséget biztosító szülőszobai hőmérséklet ellenére is, a levegő, jó pár Celsius fokkal hűvösebb számára.

Közvetlenül érnek el hozzá a környezet zajai és segítő kezek teszik-veszik őt, egyik helyről, a másikra.

Hogy a kis magzatmázás, nedves teste ne fázzon meg, betakargatják és optimális helyzetben az anyukája mellkasán pihenhet tovább.

Kitekintő:

Hőkamerás vizsgálatokkal bizonyították, hogy az édesanyák mellkasának hőmérséklete 1-2 Celsius fokkal magasabb, szülés után. Természetesen melegítve a pici babáját.

Amennyiben mindenki jól érzi magát, - a bababarát ellátási ajánlás szerint - megkezdődhet az ún. Arany óra ideje, melyben, remények szerint, háborítatlanul tölthet el együtt 1-2 órát, az **újonnan születő család**.

A babák ez idő alatt, ha lehetőségük van rá, *több lépésből álló* utat tesznek meg az anyukájuk mellkasán. A születés utáni pihenéstől kezdve, az anyai mellel való első találkozásig.

Az Aranyóra után, érkezik el az idő, a különféle vizsgálatok elvégzésére. Sor kerül, a neonatológiai vizsgálatra és a súly, hossz, fej, -mellkőrfogatának mérésére is.

A rendben talált általános állapotot követően, legtöbbször vissza is tudnak kerülni a babák a szüleikhez.

Nem hagyható figyelmen kívül, mindaz ami ezidáig történik egy picivel.

A kórházak egy része, igyekszik komfortosabbá tenni az életbe való érkezést... ezek azok a helyek, ahol ismerik és elismerik, a szülés-születés, családdá válás lelki vonatkozásait is.

Úgy gondolom, nem is szabadna erről megfeledkeznünk!

Bízom abban, hogy idővel már végre eljutunk oda, hogy minden egészséges baba és (kis)mama számára biztosított lesz a szülés- születés, csodálatos, természetes folyamata, a kinti, méhen kívüli (extrauterin) élethez való alkalmazkodás megkönnyítése.

Hogyan indulj el a szoptatás útján 1. rész

Hogyan termelődik az anyatej?

Az anyai mell már a várandósság ideje alatt készül a szoptatásra. A legszembetűnőbb változása talán, a méretbeli növekedése, hiszen körülbelül egyharmaddal lesz nagyobb az eredeti méretéhez képest.

Ennek hátterében az áll, hogy annak érdekében, hogy az anyai mell a tej termelésére képes legyen, átalakul a szerkezete, állománya. Megsokszorozódik benne azoknak a mirigyeknek a száma, amelyekben majd, a tejtermelő sejtek helyezkednek el.

Kitekintés:

A várandósság utolsó felében, ennek a mirigyállománynak az alveolusában, az úgynevezett epitheliás sejtek → ún. laktocita sejtekké alakulnak. Ezek lesznek azok a sejtek, amelyek a tejet termelik.

Ennek az átalakulásnak a folyamatában segít néhány hormon. (Ilyen hormon például a prolaktin, az ösztrogén, a progeszteron és a Humán placentális lactogen.) Bár előfordulhat, hogy már a várandósság vége felé közeledve ürül váladék az anyai mellből, de ez nem mindenkinél jelentkezik, hiszen az esetek nagyobb részében, a tej termelődése, a szülést követően kezdődik el! - **!! A szülés után 30-40 órával !!**. Más állásfoglalások szerint: szülés után 36 órával, 96 órán belül (36-96 óra) – ebből kifolyólag nem érdemes hosszú távú következtetéseket levonni. Ha, te ezt még nem tapasztalod a várandósságod ideje alatt, akkor kérlek, ne gondold arra, hogy majd nem is fogsz tudni szoptatni. **Nincs ilyen összefüggés!**

A várandósság vége felé és/ vagy a szülést követő első 3-4 napban, az anyatejnek egy különleges formája, az úgynevezett kolosztrum, másképp mondva az előtej ürül. Ennek a színe nagyon jellegzetes, hiszen a magas béta karotin tartalma miatt nem fehér, hanem inkább sárga. A mennyisége nem túl sok, - szoptatásonként általában 2 és 20 ml között mérhető, - de az értéke, annál nagyobb a babád számára!

Miket tapasztalhatsz a tejbelövellés idején?

Tejbelövellés során azt lehet érezni, hogy a mellek megduzzadnak, így megnőnek, feszülnek, érzékenyebbé válnak és kissé fájnak.

A duzzadást, a növekedését, a mellben fokozódó véráramlás, folyadék felgyülemelés és a tej termelődése okozza.

A fent említett tünetek mellett, esetleg még hőemelkedést, pirosságot, tapintásra melegséget is lehet tapasztalni.

Az első 3-4 nap eltelte után, észre veszed majd, hogy változik az anyatej színe, milyensége. Valószínűleg az 5. naptól megjelenik az átmeneti tej, mely egészen a babád 14 napos koráig kísértéket, s majd csak ez után fogod látni az érett anyatejet.

Mindahhoz, hogy e folyamat lezajljék, **időre, türelemre, érzelmi és fizikai támogatásra** van szükség.

/ Tudtad, hogy a nők 98 százaléka képes a szoptatásra? Tehát az anyák csupán 1-2 százalékánál áll fenn olyan biológiai tényező, amely valós, elégtelen tejtermelést okoz! /

Ahogy a picik elkezdik az anyai mellett szívni, az egy olyan inger lesz a mell számára, amely az idegrendszerünk összehangolt működésének köszönhetően, az agyban különböző hormonoknak a termelődését és felszabadulását indítja el.

Valószínűleg az elején több gyakorlásra lesz szükségetek a szoptatást illetően, de kérlek, tartsd észben, hogy a babád **a vele együtt született szopóreflex birtokában** igyekszik ezt jól csinálni, csak még a mellre tapadásban, a helyes technika elsajátításában lehet, hogy többszöri próbálkozást igényel.

Hogyan indulj el a szoptatás útján 2. rész

Hogyan szoptass?

Még a kórházban, a Rooming-in elhelyezésnek köszönhetően, már a közösen töltött első napok alkalmával van lehetőség ismerkedni és gyakorolni a szoptatást. Ha bizonytalan vagy, kérdésed van, tedd fel még odabent, bízva a szoptatásbarát,- és támogató segítségben.

Tejleadó reflex

A szoptatás elkezdésekor, a szülés utáni napokban várható, a hormonális hatásra bekövetkező tejbelövellés. Erről már korábban esett szó. Létezik azonban az ún. tejleadó reflex is, mely a szoptatások során, az anyatej elindulását, ürülését váltja ki. A tejleadó reflex működése hormonálisan és érzelmileg (emocionálisan) is vezérelt. Az ideg és hormonrendszer összehangolt működése, az anya és babája közötti érzelmi és fizikai kapcsolódás, oda-vissza ható módon segíti a kiváltódását.

Mivel tudod te is mindezt még megtámogatni?

- Hangolódj rá a babádra, a szoptatásra!
- Helyezkedj el kényelmesen!
- Lazulj el!
- Légy nyugodt!
- ♥ És meglátod a természet is csodálatosan fogja végezni a saját dolgát!

Honnan lehet tudni, hogy a babád éhes? Melyek azok a korai és későbbi jelek, melyek tapasztalása során gondolhatsz arra, hogy elérkezett a szoptatás ideje?

Először is tud segíteni a saját napirendetek követése. Bár ez, főleg a kezdetekben elég változó, de ha már azt sikerül megfigyelned, hogy kb. milyen időközönként éheznek meg, eszik, akkor ez is lehet egy támpont. Ezen kívül, a szájtátogatás, a fej egyik-másik irányba való forgatása, az anyai mell keresése lehetnek korai éhségjelek. Ha ekkor még nem kerül mellre a babád, tovább jelez majd a számodra: egyre aktívabban mormog, nyugtalankodik, esetleg elkezd a saját kis kezét a szájába tenni és azt szívni. Ha már nagyon éhes, akkor a legvalószínűbb, hogy ezt sírással fogja jelezni. Ilyenkor a sírást, erőteljes nyugtalanság, aktív testmozgás és az ezekből fakadó kipirosodó/vörösödő szín jellemezheti. Ezt már késői éhségjeleknek szoktuk hívni. Ebben az esetben először meg kell próbálni őt valamennyire megnyugtatni és csak azt követően mellrehelyezni. Egy nagyon nyugtalan, éhes, türelmetlen babát nehezebb mellre tenni. Érdemes tehát figyelned őt és már a korai jelzések tapasztalása során elkezdni a szoptatást.

Mikor van a babád „jól” mellen?

- ha a bimbót és a bimbóudvar részéből is sikerül a szájába vennie
 - o (várd meg, amíg viszonylag nagyra nyitja a száját és akkor segítsd bele a melleidet a szájába)
- ha nem csak a fejével, hanem az egész testével a mell irányába fordul. Ha pl. bölcsőtartásban szoptatod, ez azt jelenti, hogy a kis teste párhuzamos a tiédde
- a válla, a csípője egy vonalba esik

- ha az alsó és felső ajkai is kifelé fordulva állnak a mellen
- a nyelvét fel tudja emelni kellő magasságba, hogy a bimbót oda tudja „nyomni” a felül elhelyezkedő kemény szájpadjához, így fog tudni jó vákuumot képezni.

(ha nagyon cuppogó hangot hallasz, akkor nagy valószínűséggel nem teljesen jó a vákuum).

Az anyatej a legideálisabb táplálék a babák számára!

A kezdetben éretlen és az érésében csak fokozatosan fejlődő gyomor és bélrendszerük, könnyebben dolgozza fel és emészt meg. Az anyatejet alkotó, élő, bioaktív sejtek, hópehelyszerűen válnak szét, csapódnak ki a picik gyomrában.

A könnyebb emésztés és a benne lévő vitaminok, ásványi anyagok jobb felszívódása, hasznosulása miatt fordul elő olyan gyakran az, hogy az újszülöttestet, a pár hónapos babákat, akár 1-1,5 óra elteltével újra mellre kell tenni, meg kell szoptatni.

Illetve, igazán fontos tudni, hogy a szoptatás, a babák számára nem csupán a táplálékfelvételt jelenti!

A szoptatás, az evés mellett, a megnyugvást, a biztonságérzet fokozódását is nyújtja nekik!

Továbbá, az anyák számára is sok pozitív hatással van, melyből most egyet szeretnék kiemelni: Ahogy az édesanya, látja, érzi, karjaiban tartja a babáját, a baba is látja, hallja, tapintja a mamáját. Ez mindkettőjük számára egy olyan mélyen bevéssző találkozás, mely pozitív, erősítő hatásával alakítja az anya - gyermek kapcsolatot, a kötődést. (A teljességhez az is hozzá tartozik, hogy ez részben, üvegből való anyatejes vagy tápszeres táplálás esetén is meg tud valósulni persze, de akkor kimarad a körből az a közvetlen fizikai inger, melyet a szopás során a baba vált ki az anyai mellen, illetve a közvetlenebb bőr-bőr kontaktus.)

Az anyatej, a legideálisabb táplálék a piciknek, mely összetételében is mindig igazodik a baba szükségleteihez.

Mit használj a serkentésére?

A kiegyensúlyozott lelkiállapot és a gyakori, hatékony szoptatás a legjobb természetes tejserkentő praktika.

Segítség a fürdetéshez

Hogyan fürdessünk egy újszülöttet?

Kezdetekben a fürdetés, izgalommal és olykor kihívással teli dolog szokott lenni az újdonsült szülők számára. Teljesen természetes, ha te is így érzed magad majd.

Azonban azt tapasztalom, mindez csupán az első hetekben szokott jellemző lenni. Hiszen minél többször, gyakrabban végzünk el egy-egy babagondozási folyamatot, annál gördülékenyebben fog idővel menni.

Nem lesz ez másként, a fürdetés kapcsán sem.

Segítségül összegyűjtöttem számotokra a legfőbb tudnivalókat hozzá. Tippekkel fűszerezve, hogy még könnyebb legyen!

Előkészületek:

A fürdővíz kiengedése előtt, készítsünk minden szükséges dolgot a kezünk alá, amelyet használni fogunk majd a fürdetésnél, pelenkázásnál és öltözködésnél. Ez idő alatt is ügyeljünk a baba biztonságára.

A fürdetéshez szükségünk lesz:

- egy törölközőre / kifogóra, melybe belebugyoláljuk majd a babát fürdés után

Tipp: a törölközőre/ kifogóra teríthetünk egy textilpelenkát és a kettőt együtt, harmónika szerűen felhajthatjuk a pelenkázón, oldalra. Így lesz helyünk a pelenkázón, a vetkőztetéshez, s fürdés után, majd könnyen, egy mozdulattal szét is tudjuk húzni azt, a törölközéshez.

- tiszta pelenkára, popsikrémre
- tiszta ruhára (body+rugdalózó)/ pizsamára
- ha még nem esett le a köldökcsonk, az ápolásához szükséges dolgokra.
- babakádra,(annak állványára)
- a víz hőmérséklet ellenőrzéséhez: vízhőmérőre

Tipp: a víz melegségét, a csuklónkkal vagy a könyökünkkel is ellenőrizhetjük.

- A víz hőfokának 36-37 Celsius fok javasolt. Nagyon fontos, hogy ne legyen túl meleg, de nyilván ne is fázzon benne a pici. A legideálisabb, ha testhőmérsékletű.
- Kezdetekben főleg, kevés vizet engedjük a babakádba, kb. 5-10 cm magasságban.
- Ahol fürdik a baba, pár fokkal magasabb levegő hőmérséklet ajánlott, mint egyébként van.
- A fürdés, kezdetekben ne legyen hosszú, pár perc (2,3,4, maximum 5 perc) csupán.

Bár igyekszünk, de ne kapkodjunk! :) A mozdulatokat törekedjete határozottan, de mégis finoman végezni. Na jó, igaz!? ... Meglátjátok minél többször fogjátok csinálni annál jobban fog menni.

Az újabb szemlélet szerint, az újszülött babákat nem szükséges naponta fürdetni. Elegendő, heti 2x-3x.

Azonban a hajlatokat, az összefekvő területeket mint pl.: a nyak redői, combhajlat a térdhajlat, "húsosabb" babáknál a lábfej részénél, minden nap alaposan meg kell tisztogatni.

Mit használhatunk fürdetés előtt/alatt?

Használható

- babaolaj, VIGYÁZAT! a baba bőre, így csúszni fog. Fokozottabban ügyeljete olaj használata után, a picitek biztos tartására áthelyezéskor!
- gyógyszertári babafürdető, melyet kenhetünk közvetlenül a baba bőrére is vagy tehetjük a

fürdővizébe is.

Tipp: Ez a fürdető sokszor kisebb-nagyobb darabokban úszik a víz tetején. Mielőtt beletennétek a fürdővizbe, (ha így használjátok), kis pohár vízben, jobban feloldható kevergetéssel, s aztán hozzáönthető a "nagy" vízhez.

- parabén-,kőolaj-, színezék-,tartósítószer-,SLS/SLES mentes fürdetők. (legyetek figyelmesek, mert nem mindegyik, boltban kapható felel meg ezeknek a kritériumoknak, annak ellenére, hogy babafürdető)

Mire ügyeljünk még?

- A lányoknál nem javasolt széthúzni a nagyajkakat, direkt, 'erővel' ne mossuk meg így a nemi szervet; ha széklettel szennyezett, azt óvatosan tisztogassuk ki, le, onnan.
- A fiúknál nem húzzuk hátra a fityma bőrét.
- A biztonságra.

Milyen ingerek segítik egy baba egészséges fejlődését?

0-3 hónapos kor között:

- ringatás, testkontaktus
- puha, könnyen megfogható, könnyű játékok: pl. csörgők, textillabdák, kockák
- az újszülöttek figyelmét igazán meg tudják ragadni a fekete-fehér kontrasztos képek, tárgyak, így újszülött korban mutathatunk nekik ilyeneket. Ma már kis könyvecskék és kártyák is készültek ebből a célból.
- később a színes dolgok után is szívesen érdeklődnek.
- „beszélgetés”

4-6 hónapos kor között:

- színes, különböző anyagból készült, így különböző keménységgel bíró tárgyak, játékok; figyeljünk a balesetveszélyre
- a fordulás, forgás megjelenésével, szükség lesz nagyobb, de biztonságos térre a szabad mozgáshoz. Ebben a korban már nyugodtan letehető egy baba a földre, szőnyegre vagy matracra. Ha nem vagyunk teljes figyelmünkkel mellettük, az ágy, a kanapé nem alkalmas a szabad játékhoz!
- „beszélgetés”

7-12 hónapos kor között:

- elég, biztonságos hely a kúszáshoz, mászáshoz, a felálláshoz, a járáshoz. Mindezekhez érdekesebbé tehető számára a környezet, különböző anyagú és felületű felületekkel. Kisebb akadályokkal, pl. földre helyezett párna, kicsi alagút.
- hintáztatás
- színes, hangot adó játékok. Kifejezetten kedvelt játék szokott lenni, a ½ literes palackba tett kicsi kavicsok, vagy rizs, bab. Jól zárjuk le a kupakot! Ne hagyjuk felügyelet nélkül őt, amíg ilyenekkel játszik!
- ölbéli játékok, mondókák, dalok
- ’kukucs játék’
- „beszélgetés”

Javasolt, hogy a friss levegőn való tartózkodás is legyen a mindennapok része.

Babakelengye lista javaslat

Ruhák: előnyös pamut anyagot választani

o 7-8 db rugdalózó (az induló 56-62 –es méretű ruhákból nem javasolt sokat bevásárolni, hamar ki fogja nőni)

o body: szerintem 10 db-nál ebből sem szükséges több az első hetekben

o vékony hálósák

o zoknik

o vékony kesztyű

o sapka

o évszaknak megfelelő overál

· Textil pelenkák (lehetőleg pamut anyag)

· kis takaró, / kis pléd (utazáshoz, sétához, alváshoz én inkább a biztonságosabb hálósákat ajánlom)

· Pelenkázó lap, pelenkázó matrac

· Eldobható vagy mosható pelenkák, súly alapján választva méretet

· Pelenkázáshoz: nedves törölkendő vagy vattakorongok, popsikrém (a gyermek háziorvosa is ír majd biztosan nektek)

· Babakád, hozzá esetleg állvány (bár ez gyakran drágább, mint maga a kád, de biztonságos és soknak állítható a magassága, így kényelmesebb is tud lenni...e nélkül is megoldható a fürdetés)

· Opcionális: tartó, csúszásgátló a babakád belsejébe

· 2 db ún. kifogó/ fürdőlepedő

· Vízhőmérő

· Kiságy, bele: **nem** túl **puha**, szellőző matrac

· Gumis lepedő

· Légzésfigyelő

· Kézi vagy gépre csatlakoztatható orrszívó

· Tápláláshoz, tápszeres etetésnél: 2 Cumisüvegek, lassú folyású etető cumik az üveg tetejére, Cumisüveg tisztító / üvegmosó, esetleg: Sterilizáló, Cumisüveg melegítő), mérleg

· Szoptatáshoz: Anyának: szoptatós melltartó, esetleg: melltartó betét, bimbóvédő, bimbóvédő krém

§ párnák / szoptatós párna

§ opcionális: fejéshez: kézi vagy gépi mellszívó, az anyatej tárolásához: anyatej gyűjtő pohár / edényke, zacskó

- Lázmérő

- Babakocsi, esővédő, nyárra: rá szerelhető napernyő, télre:belülre melegen tartó takaró vagy bundazsák

A gondozáshoz szükséges: fürdető krém, popsi krém, vitaminok, lázcsillapító kúp vagy gyógyszer receptjeit, általában még hazaérkezés előtt meg szokták írni a házi gyermekorvosok, hogy azokat ki tudják váltani a családtagok, mire mentek majd haza a kórházból.

Kedves (leendő) Édesanya, Édesapa!

Köszönöm a figyelmedet! Bízom benne, hogy sok hasznos információt találtál magadnak, ebben az anyagban.

Szeretnék minden jót kívánni neked az elkövetkező időszakhoz!

Ha szeretnél még tőlem, további készülést vagy támogatást nyújtó lehetőségeket igénybe venni, akkor javaslom figyelmedbe:

- a hamarosan érkező **könyvemet**, melyben még részletesebben olvashatsz a fentebbi témákban is és egyéb hasznos, **családdá válást** segítő, **gyermek fejlődéssel** kapcsolatos információkról is. **Címe:** [Baba Érkezik - Segítség a kezdetekhez - Lélek, Fejlődés, Mindennapok az első babázós hónapokban - A könyv szakmai lektora: Gitidiszné Gyetván Krisztina, a Magyar Védőnők Egyesületének Elnöke](#)
- az **Instagram** oldalamat: támogatva nőni néven megtalálasz
- hallgass **Spotify-on** : Támogatva nőni podcast
- a **honlapom**: www.krajnyakeniko.hu melyen az időszakos díjmentes webináriumról és egyéb lehetőségekről is tájékozódhatsz!

Válaszd ki közülük, azt amely számodra a legmegfelelőbb!

Végezetül, engedd meg, hogy röviden bemutatkozzam:

Balogh-Krajnyák Enikő vagyok

- Édesanya – életem legfontosabb hivatása. Gyakran el szoktam merengeni azon, ki tanul a másiktól többet!?)
- Független Szülésfelkészítő és Családkísérő Dúla
- Diplomás védőnő
- egykori, Asszisztens: az egészségügy több területén is dolgoztam már, voltam gyermekgyógyászati-, gyermekfogászati-, szüléset-nőgyógyászati rendelés asszisztense.

Hogyan indultam el a szakmai utamon?

Középiskolás koromban kezdtem az egészségügy iránt érdeklődni. Vonzott az emberi test működésének megismerése, a segítségnyújtás. Azt már akkor tudtam, hogy olyan továbbtanulási lehetőséget szeretnék választani, ami kapcsolódik a gyermekekhez. A két vonalat egymásba fonva kezdtem el felsőfokú tanulmányomat Budapesten, a **Semmelweis Egyetem Egészségtudományi** karának, **védőnő** tagozatán; itt, **2009**-ben diplomáztam, **kiváló** minősítéssel. Azóta tapasztalok és tanulok, a várandósság, szülés, az anyaság témáiban. Először területi védőnőként dolgoztam, majd asszisztensként, végül, az otthon töltött kisgyermekes évek után határoztam úgy, hogy az addigiakhoz képest, más keretek között térek vissza segítő hivatásomhoz.

Miért dolgozom?

- Azért, hogy az első gyermekes szülőség ellenére, gördülékenyebb, magabiztosabb, nyugodtabb legyen az 'elindulás', az első babázós év.
/ Ha valaki a többedik gyermekét várja, de most szeretne valamit másképp csinálni, őket is várom szeretettel./
- Azért, hogy a szélesebb látókör, több szülés előtt álló párhoz eljusson.

Célom,

- hogy csökkentsem, az élethelyzetből adódóan is jelen lévő: bizonytalanságot, aggodalmat, félelmet.
- hogy több időt és figyelmet szentelve kísérjem a hozzám fordulókat, mint amit az ellátó rendszer keretei biztosítani tudnak.

Miben hiszek?

- hiszek a megélések ítélkezések nélküli elfogadásában
- hiszek az értő figyelem és a meghallgatás - meghallás erejében
- hiszek a támogató közösségek erejében
- hiszem, ha szülőként bővítjük tudásunkat a gyermeki testi- lelki fejlődést, működést illetően, jobban tudjuk támogatni gyermekeink boldog felnőtté válását.

Köszönöm a figyelmed! A bizalmat!

Üdvözlettel: Balogh-Krajnyák Enikő

Várlak, a továbbiakban is szeretettel!

... *Együtt könnyebb!* ...